



**MILD**  
Akademie

# Zertifikat

Frau Claudia Thurner-Puchert

geb. 24.07.1968

hat an der Ausbildung zum

## „Fachberater Stress und Burnout“

erfolgreich teilgenommen.

München, den 02. Juli 2017

Norbert Hüge  
Diplom-Betriebswirt (FH)  
Inhaber Münchener Institut  
für Lösungsorientiertes Denken

Dr. Thomas Petersen  
Diplom-Psychologe  
Psychologischer Leiter der  
MILD Akademie



**MILD**  
Akademie

**Die Ausbildung zum „Fachberater Stress und Burnout“ umfasst folgende Seminarinhalte:**

Biologische, medizinische und psychosomatische Grundlagen Burnout

Psychologische Grundlagen

Stressdiagnostik AVEM

Mentales Stressmanagement / Instrumentelle Stressbewältigung / Genusstraining nach Prof. Dr. Kaluza  
Dieses Programm entspricht den Anforderungen des §20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung.

Achtsamkeits- und Entspannungstraining

Ernährung und Bewegung

Selbstwirksamkeit und Soziale Netzwerke / Ziel- und Wertearbeit

Umgang und Kommunikation mit belasteten Personen / Psychisch belastete Mitarbeiter erkennen

Grundlagen der Kommunikation / Das „Vier-Ohren-Modell“ / Schulz von Thun: Sachinformation, Selbstkundgabe, Beziehungshinweis, Appell

Innere Haltung und Rolle als Berater / Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen

Umgang mit schwierigen Beratungssituationen und Notfallsituationen

**Umfang:** (1 UE = 45 min.)

128 UE Theorie und Methoden

60 UE Literaturstudium

10 UE Peergruppen

10 UE Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Lehrgangstagebuch

20 UE Selbstständige inhaltliche Recherchen zum Thema

München, den 02. Juli 2017